

Curry de légumes d'hiver

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 navets
- 400g de carottes ou de courge
- 200g de pomme de terre ou patates douces
- 600g de pois chiche en conserve ou de 400g de pois chiche à faire tremper
- 1 oignon jaune
- 1 gousse d'ail
- 1 càc de curcuma
- 1 càc de gingembre en poudre
- 1 càc de cumin
- 4 càs d'huile d'olive
- 1 feuille de laurier
- 600g de soja cuisine ou lait de coco
- Sel poivre



Préparation

- Remplir une grosse casserole d'eau et porter à ébullition
- Laver les légumes puis les découper : couper les carottes en rondelles, les pommes de terre et navets en petits morceaux
- Pour la courge, la couper en deux puis la plonger dans l'eau
- Faire cuire le riz
- Plonger les légumes dans l'eau bouillante et laisser cuire 10 minutes
- Peler l'oignon et l'ail et les émincer finement.
- Faire cuire les pois chiches
- Egoutter les légumes cuits puis rajouter dans la grosse casserole l'oignon à faire blondir et l'ail puis les épices et l'huile d'olive pendant 5 minutes
- Ajouter les pois chiches, le soja ou le lait de coco et laisser mijoter 5 minutes